

CALDO GRAN SHINYOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルドグラン新横浜 4月16日(木)～4月30日(木) スタジオスケジュール

	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水・祝	木
9:00															
9:30		9:30～10:30 やさしいデトックスヨガ sachi ★	9:30～10:30 やさしいフローヨガ hitomi ★	9:30～10:30 ウーマンライフヨガ リシン ★★	9:30～10:15 アロマストレッチングヨガ Shige ★	9:30～10:30 パワーヨガ Miki ★★★	9:30～10:15 ピュアティーヨガ TOMOKO ★	9:30～10:30 ヴィンヤサフローヨガ Noriko ★★★	9:30～10:30 やさしいデトックスヨガ sachi ★	9:30～10:30 やさしいフローヨガ hitomi ★		9:30～10:15 アロマストレッチングヨガ Shige ★	9:30～10:30 パワーヨガ Miki ★★★	9:30～10:15 アクティブレストヨガ TOMOKO ★	
10:00															
10:30		10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～10:40		10:30～10:40		10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～10:40		10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～10:40	
11:00			11:00～11:45 骨盤 コンディショニングヨガ hitomi ★★	11:00～11:45 ピギナーヨガ リシン ★	10:45～11:45 フローヨガ Shige ★★	11:15～12:00 リラックスヨガ Miki ★	10:45～11:45 月ヨガ TOMOKO ★★	11:15～12:00 陰ヨガ Noriko ★	11:15～12:15 ピラティス 漆原 愛 ★★	11:00～11:45 骨盤 コンディショニングヨガ hitomi ★★		10:45～11:45 フローヨガ Shige ★★	11:15～12:00 リラックスヨガ Miki ★	10:45～11:45 眠れる体に整える フローヨガ TOMOKO ★★	
11:30		11:15～12:15 ピラティス 漆原 愛 ★★	11:45～11:55	11:45～12:10											
12:00															
12:30		溶岩タイム 12:15～13:00	12:15～13:00 アロマ ストレッチングヨガ 伊東 尚美 ★	12:30～13:30 フローヨガ TOMOKO ★★	アロマ溶岩タイム 11:45～13:00	溶岩タイム 12:00～13:00		※オリジナルアロマ 12:45～13:45 アロマ KaQila ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★	溶岩タイム 12:15～13:00	12:15～13:00 アロマ ストレッチングヨガ 伊東 尚美 ★		アロマ溶岩タイム 11:45～13:00	溶岩タイム 12:00～13:00	12:30～13:30 自律神経を 整えるヨガ TAEKO ★★	
13:00			アロマ溶岩タイム 13:00～13:10												
13:30		13:30～14:30 アロマリフレッシュヨガ miwa ★★	13:30～14:30 デトックスヨガ 伊東 尚美 ★★	13:30～13:40	13:30～14:30 ボディコンディ ショニングヨガ tomoyo ★★	13:30～14:30 ピギナーヨガ 築地 サヤカ ★	13:30～13:40		13:30～14:30 アロマリフレッシュヨガ miwa ★★	13:30～14:30 デトックスヨガ 伊東 尚美 ★★		13:30～14:30 ボディコンディ ショニングヨガ tomoyo ★★	13:30～14:30 ピギナーヨガ 築地 サヤカ ★	13:30～13:40	
14:00				14:00～15:00 シェイプアップヨガ tomoyo ★★										14:00～14:45 リラックスヨガ Kumi ★	
14:30		14:30～14:40			14:30～14:40	14:30～14:40			14:30～14:40			14:30～14:40	14:30～14:40	14:30～14:40	14:45～14:55
15:00		15:00～15:45 ピュアティーヨガ miwa ★	溶岩タイム 14:30～16:00	15:00～15:10	15:00～15:45 やさしいデトックスヨガ tomoyo ★	15:00～16:00 コアトレヨガ 築地 サヤカ ★★			15:00～15:45 ピュアティーヨガ miwa ★	溶岩タイム 14:30～16:00		15:00～15:45 やさしいデトックスヨガ tomoyo ★	15:00～16:00 コアトレヨガ 築地 サヤカ ★★	15:15～16:15 シェイプアップヨガ Kumi ★★★	
15:30				15:30～16:15 ピュアティーヨガ tomoyo ★											
16:00				16:15～16:25											
16:30		アロマ溶岩タイム 15:45～17:30	16:30～17:30 ヒーリングヨガ EIKA ★	16:45～17:45 ベーシックヨガ 佐々木 茜 ★★	溶岩タイム 15:45～17:30	溶岩タイム 16:00～17:30	アロマ溶岩タイム 16:15～17:30	溶岩タイム 16:30～17:30	アロマ溶岩タイム 15:45～17:30	16:30～17:30 ヒーリングヨガ EIKA ★		溶岩タイム 15:45～17:30	溶岩タイム 16:00～17:30	アロマ溶岩タイム 16:15～17:30	
17:00				17:45～17:55											
17:30			17:30～17:40												
18:00															
18:30		18:15～19:15 ヴィンヤサフローヨガ 相田 千也子 ★★★	18:00～19:00 リフレッシュヨガ EIKA ★★	18:15～19:00 アロマリラックスヨガ 佐々木 茜 ★★	18:15～19:15 リラックスヨガ YO-KO ★	18:15～19:15 ヒーリングヨガ TSUBAKI ★	18:15～19:15 デトックスヨガ ひなこ ★★	18:15～19:15 ベーシックヨガ maya ★★	18:15～19:15 ヴィンヤサフローヨガ 相田 千也子 ★★★	18:00～19:00 リフレッシュヨガ EIKA ★★		18:15～19:15 リラックスヨガ YO-KO ★	18:15～19:15 ヒーリングヨガ TSUBAKI ★	18:00～19:00 デトックスヨガ ひなこ ★★	
19:00		19:15～19:25	19:00～19:10	19:00～19:10	19:15～19:25	19:15～19:25	19:15～19:25	19:15～19:25	19:15～19:25	19:15～19:25		19:15～19:25	19:15～19:25	19:00～19:10	
19:30															
20:00		19:45～20:30 骨盤 コンディショニングヨガ 相田 千也子 ★★	20:00 閉館	20:00 閉館	19:45～20:45 パワーヨガ Kumi ★★★	19:45～20:45 ベーシックヨガ 星野 ゆり ★★	19:45～20:30 アロマリラックスヨガ mayu ★	19:45～20:30 ストレッチングヨガ hiro ★	19:45～20:30 骨盤 コンディショニングヨガ 相田 千也子 ★★	20:00 閉館		19:45～20:45 パワーヨガ Kumi ★★★	19:45～20:45 ベーシックヨガ 星野 ゆり ★★	20:00 閉館	
20:30		20:30～20:40			20:45～20:55	20:45～20:55	アロマ溶岩タイム 20:30～20:40	20:30～20:40	20:30～20:40			20:45～20:55	20:45～20:55		
21:00															
21:30		21:00～22:00 やさしいフローヨガ 佐々木 茜 ★			21:15～22:00 ウーマンライフヨガ Kumi ★★	21:15～22:00 ピュアティーヨガ 星野 ゆり ★	21:00～22:00 ベーシックヨガ mayu ★★	21:00～22:00 フローヨガ hiro ★★	21:00～22:00 やさしいフローヨガ 佐々木 茜 ★			21:15～22:00 ウーマンライフヨガ Kumi ★★	21:15～22:00 ピュアティーヨガ 星野 ゆり ★		
22:00															
22:30		22:30 閉館			22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館	22:30 閉館		

※全てのレッスンは定員45名です。整理券を取らずにレッスンに参加することはできません。
 ※整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。
 ※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。【取り忘れ】にご注意ください。
 ※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。
 ※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で10分～15分前となっております。
 ※レッスン開始後の途中入室はお断りしております。シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。
 ※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みはお断りしております。携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
 ※溶岩タイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に入出入り可能です。
 ※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。
 ※スタジオからご退室の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

《4月休館日のお知らせ》
 6日(月) 16日(木)
 26日(日) 30日(木)

昭和の日				憲法記念日				みどりの日		こどもの日		振替休日	
4月28日(月)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)
通常	祝日営業	休館日	通常	通常	祝日営業	祝日営業	祝日営業	休館日	通常				
9:00～22:30	09:00～20:00		9:00～22:30	9:00～20:00	09:00～20:00	09:00～20:00	09:00～20:00		9:00～22:30				

※GWスケジュールに関しては、別紙にて掲示を予定しております。